

平成29年2月2日
文京区立汐見小学校
養護教諭 松本真美加

インフルエンザに

かからない・うつさない・うつらない

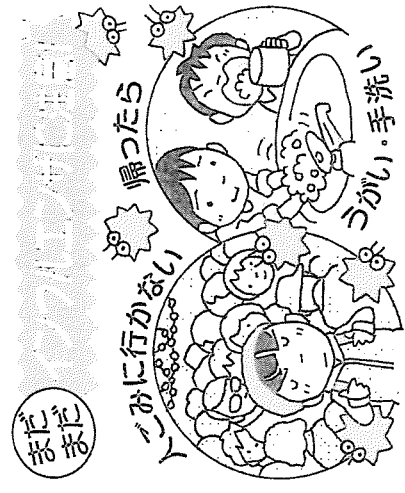
空気^{くわい}が乾燥^{かんそく}し寒い^{さむい}日^ひが続^{つづ}いていま^ます。文京区^{ぶんきょうく}内^{うち}でもインフルエンザ^{いんふれんざ}の様^{よう}疾^{しやく}患^{わん}による^{による}学級閉鎖^{がくきゅうへいさ}を行う^{おこな}う学校^{がっこう}が^ふ増えて^ふきました。

これからインフルエンザ^{いんふれんざ}が^{ほんかくてき}本格的^{ほんかくてき}に流行^{りゅうこう}するシーズン^{いちはん}です。一番^{いちばん}の予^よ防^{ぼう}法^{ほう}は、手洗^{てあらい}い・うが^{うが}いをこまめに^{こまめに}する^{する}ことです。「^{すいめん}鯉^いをたっぷり

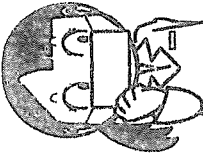
とる」「人混^{ひとまじ}みに行^いかないように^{ように}する」「部^ぶ屋^やを加湿^{かじつ}する」「1時^じ間^{かん}に1回^{かい}は換^か気^きを^かする」「マス^まクを^くする」など、インフル^{いんフル}エンザ^{エンザ}に^{にか}か^から^らない^{ない}た^ため^めに^に予^よ防^{ぼう}策^{さく}を^をお^お原^{げん}い^いいた^{いた}し^しま^ます。

また、登^{とう}校^{こう}前^{まえ}の健^{けん}康^{こう}見^{けん}察^{さつ}時^じに、「い^いつ^つも^も木^も葉^え子^こが^が違^{ちが}う^うな^な…」と感^{かん}じ^じた^たら、決^{けつ}して無^む理^りを^をせ^せず^ず早^{はや}め^めに^に病^{びやう}院^{いん}を^を受^う診^{しん}し^して^てく^くだ^ださ^さい。

「う^うつ^つら^らない^{ない}」「う^うつ^つさ^さない^{ない}」た^ため^めに^にも^も症^{しょう}状^{じょう}が^があ^ある^る時^{とき}は、ゆ^ゆっ^っくり^り休^{きゅう}養^{よう}し^して^てく^くだ^ださ^さい。



インフルエンザと診断されたら・・・



症状^{しやうじょう}が^が出^でて^てか^から^ら5日^{にち}、熱^{ねつ}が^が下^{くだ}が^がつ^つて^てか^から^ら2日^{にち}のど^{のど}ち^ちら^らも^も満^みた^たす^すま^まで「出^{しゅつ}席^{せき}停^{てい}止^し」と^とな^なり^りま^ます。（診断書^{しん断書}の必要^{ひつよう}はありせん）
医^い師^しの許^{もと}可^かが^が出^でて^て学^{がく}校^{こう}に^に登^{とう}校^{こう}す^する^ると^とき^きは、保^ほ護^ご者^{しゃ}の^の方^{かた}に「登^{とう}校^{こう}届^{とど}け」を^を記^き入^いし^して^てい^いた^たき^きま^ます。
用^{よう}紙^しを^をお^お渡^{わた}し^しま^ます^すの^ので、担^{たん}任^{にん}ま^まで^でお^お知^ちら^らせ^せく^くだ^ださ^さい。学^{がく}校^{こう}の^のホ^{ホーム}ー^{ページ}ま^までも^もダ^{ダウン}ウ^ウン^クロ^ロ一^いド^ど出^で来^きま^ます。

食ベマでも「福はうちっ！」 大豆は栄養満点

2月3日は節分。「鬼はそと〜」「福はうち〜」のかけ声とともに豆をまき、歳の数だけ食べるとよいことを招き、悪いことを追い出すとされています。この豆まきでよく使われる大豆は、たんぱく質をはじめとする栄養がたっぷり。豆まきだけでなく、食べることでも、こんな「福はうち」があるんですよ！

体(血や筋肉)をつくる
皮ふをじょうぶにする

つかれを回復する

生活習慣病を予防する

ふだんの食事でも、大豆からつくられる食べもの(とうふ、油あげ、納豆など)をとり入れて「福はうち」を続けたいですね。

かみんしょう 花粉症の季節がやってきます

メガネ コーティングがおすすめ

マスク 鼻と口をきちんとおさえてすきまなく

帽子 花粉が髪の手にはかまやすい

肌着 ツルツルした上着が花粉が落ちやすい

でかけるときの服装

つら〜い花粉症 こうしてふせよう

家にいる前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをして

すいみんを十分にとって、ストレスをためないようにしよう

おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日の花粉

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風が強い